

# **THE CORRELATION OF COPING STRATEGY WITH BURNOUT EARLY CHILDHOOD EDUCATORS DISTRICT TAMPAN CITY PEKANBARU**

Nensi Villanesia, Daviq Chairilsyah, Devi Risma  
[nensi\\_villanesia@yahoo.co.id](mailto:nensi_villanesia@yahoo.co.id) (081275118909), [psiko\\_power@yahoo.com](mailto:psiko_power@yahoo.com), [devirisma79@gmail.com](mailto:devirisma79@gmail.com)

Teacher Education Program In Early Childhood Education  
Faculty Of Teacher Training and Education Sciences  
Universitas Riau

**Abstract:** *The teacher is a profession that is at high risk for developing chronic job stress that it is possible to cause burnout. To control emotions can be done in many ways, one way of coping strategies. Is a way of coping strategies or behaviors of individuals to solve a problem. This study aims to determine whether there is a relationship between coping strategies with burnout. This study is aimed at kindergarten educators district Tampan City Pekanbaru, with a population of 158 people and a sample of 62 people. Data collection techniques using questionnaires. The analysis showed that the kindergarten educators district Tampan City Pekanbaru using both types of coping strategies with the medium category, problem-focused coping as many as 20 people with a percentage of 32,3% and emotional-focused coping as many as 42 people by 67,7%. Burnout produced, including in the medium category of 62 people with a percentage (100%).*

**Keywords:** *coping strategies, burnout, teacher*

## HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN BURNOUT PADA GURU TK SE-KECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU

Nensi Villanesia, Daviq Chairilisyah, Devi Risma  
[nensi\\_villanesia@yahoo.co.id](mailto:nensi_villanesia@yahoo.co.id) (081275118909), [psiko\\_power@yahoo.com](mailto:psiko_power@yahoo.com), [devirisma79@gmail.com](mailto:devirisma79@gmail.com)

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstract:** Guru merupakan profesi yang beresiko tinggi untuk terkena stres kerja yang bersifat kronis yang sangat memungkinkan untuk dapat menimbulkan *burnout*. Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya dengan cara strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *burnout*. Penelitian ini ditujukan pada guru TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, dengan populasi 158 orang dan sampel 62 orang. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* dengan *burnout* pada guru TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Dimana guru TK yang berada di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru lebih banyak menggunakan jenis strategi coping tipe *emotional-focused coping* yaitu sebanyak 42 orang (67,7%) daripada tipe *problem focused coping* sebanyak 20 orang (32,3%) dan *burnout* guru yang dihasilkan termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 62 orang dengan persentase (100%).

**Keywords :** *strategi coping, burnout, guru*

## PENDAHULUAN

Guru selalu berinteraksi dengan jumlah siswa yang begitu banyak, orang tua siswa, rekan kerja, dan kepala sekolah yang masing-masing mempunyai masalah dan tuntutan yang berbeda-beda. Beban guru semakin dirasakan lagi dengan adanya krisis penghormatan terhadap guru, pengharapan orang tua yang tinggi, sukarnya kesempatan untuk naik pangkat dan gaji yang tidak sesuai.

Guru merupakan profesi yang beresiko tinggi untuk terkena stres kerja yang bersifat kronis yang sangat memungkinkan untuk dapat menimbulkan *burnout* (Napitupulu, dalam Amani, 2010). Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya dengan cara strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Menurut Matheny, dkk (dalam Triantoro, 2012) *coping* adalah segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

*Burnout* merupakan respon individu terhadap stres yang dialaminya dalam situasi kerja, ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan psikis, perasaan tidak berdaya serta berkembangnya konsep diri negatif terhadap pekerjaan dan kehidupannya (Farber, dalam Hanafi dkk, 2012).

Seorang guru yang memiliki harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya dan tidak mampu menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungannya. Hal ini terjadi disebabkan ia keliru mengartikan pemikiran yang diterimanya serta ia bersikap pasif, kurang yakin akan kemampuannya, pesimis dan rendah diri. Seseorang yang memiliki harga diri yang rendah berarti memiliki konsep diri yang rendah pula. Sedangkan seorang yang memiliki konsep diri rendah rentan terhadap *burnout*.

Menurut Donnelly (dalam Selly, 2007) menyatakan bahwa *coping* merupakan suatu strategi yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengurangi stres dan membantu menyelesaikan masalah. Cara yang digunakan setiap orang dalam mengatasi masalah *coping* akan berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *coping* seseorang, antara lain latar belakang sosial, budaya, sejarah dan ekonomi.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, sebagian besar guru mengalami kelelahan secara fisik dan emosi. Hal tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah anak-anak yang tidak mau mendengarkan perintah larangan guru dan cenderung melawan, hal ini dapat menimbulkan ketegangan emosional pada guru. Penyebab lainnya ialah berasal dari orang tua anak yaitu tidak sejalannya tujuan TK dengan keinginan orang tua. Guru yang kurang mampu mengatasi ataupun menghadapi tekanan yang muncul saat berada di lingkungan kerja akan mengalami kelelahan secara fisik maupun emosi. Ketika mengalami kelelahan secara emosi dan fisik tersebut, seorang guru akan berusaha menghadapi dan mencari solusi guna meminimalkan ataupun menghilangkan masalah yang ia alami. Dari pengamatan di lapangan, terdapat guru yang mau saling menceritakan masalah yang sedang dialaminya, menurutnya dengan menceritakan segala masalah yang dirasakan, guru tersebut merasa lebih tenang karena ia mendapatkan berbagai macam solusi atau saran dari lawan bicaranya. Cara lain yang dilakukan adalah tetap menghadapi dan menerima ketika menghadapi masalah, tetap mengerjakan tugasnya dengan hati-hati walaupun terasa berat. Selain itu, terdapat pula guru yang menghilangkan masalahnya dengan cara melakukan hal-hal yang disukai

seperti jalan-jalan, makan, *shopping* ataupun karaoke. Guru tipe seperti ini cenderung memendam masalahnya dan berusaha menghilangkannya.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan antara Strategi *Coping* dengan *Burnout* pada Guru TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.”**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan menguji kedua variabel untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keduanya. Penelitian ini dilaksanakan di TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru pada bulan Juni s.d Juli 2015, dengan populasi 158 orang dan sampel 62 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Untuk melihat korelasi antara skor masing-masing item dalam angket, terlebih dahulu peneliti melakukan uji validitas terhadap angket. Setelah melakukan uji validitas, penulis melakukan uji normalitas untuk melihat sebaran normal hasil penelitian dan melakukan uji korelasi analisa bivariat. Data diolah dengan menggunakan analisa *lambda* untuk melihat hubungan antara kedua variabel nominal-nominal atau nominal-ordinal. Untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara strategi *coping* dengan *burnout*, penulis melakukan uji korelasi *r spearman*.

### Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80-1,000	Sangat Tinggi
0,60-0,799	Tinggi
0,40-0,599	Cukup Tinggi
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat Rendah

Sumber : Riduwan dan Sunarto 2011

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan angket. Lembar angket diisi oleh guru TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Kemudian data hasil penelitian dikumpulkan, kemudian dilakukan olah dengan menggunakan program statistik *SPSS 16.0 for Windows*.

Variabel	Skor yang dimungkinkan (Hipotetik)				Skor yang diperoleh (Empirik)			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
<i>Burnout</i>	76	0	47,5	36	38	20	32,03	32,3
Strategi <i>coping</i>	80	0	50	40	73	39	54,71	

Secara umum menggambarkan bahwa strategi *coping* dan *burnout* pada guru TK Se-Kecamatan Tampan cenderung seragam atau mirip, ini terlihat dari rentang skor SD hipotetik pada variabel strategi *coping* 50 yang berada di atas rentang skor SD empirik 54,71. Dan pada variabel *burnout* rentang skor SD hipotetik 47,5 juga berada di atas skor SD empirik 32,03.

Dari hasil data yang diperoleh peneliti, dilakukannya uji normalitas dengan menggunakan teknik *statistic non parametik one simple Kolmogrov-Smirnov*.

		Strategi Coping	Burnout
N		62	62
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	54.71	32.03
	Std. Deviation	8.557	8.528
Most Extreme Differences	Absolute	.119	.158
	Positive	.119	.103
	Negative	-.117	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.934	1.245
Asymp. Sig. (2-tailed)		.347	.090

Berdasarkan uji *Kolmogrow-Smirnov* dengan memperhatikan bilangan pada kolom signifikansi (Sig) yaitu 0,347 dan 0,090 lebih besar dari 0,05 ( $\alpha$  = taraf signifikansi). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa untuk variabel strategi *coping* dan *burnout* yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal pada taraf signifikansi 0,05, maka semua variabel layak digunakan sebagai data penelitian.

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan *burnout* dilakukannya uji lambda seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini.

Variabel	Strategi Coping				Total		P- value
	Problem- focused coping		Emotional- focused coping				
	n	%	n	%	N	%	
Burnout	20	32,3%	42	67,7%	62	100%	<b>0,000</b>
Jumlah	20	32,3%	42	67,7%	62	100%	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, maka diketahui bahwa *burnout* guru TK Se-Kecamatan Tampan Pekanbaru berada pada kategori sedang dengan skor 62 orang dengan persentase 100%. Sedangkan distribusi frekuensi strategi coping (*emotional focused coping*) diketahui berada pada kategori sedang dengan skor 42 (67,7%), sedangkan (*problem focused coping*) berada dikategori sedang dengan skor 20 (32,3%).

Tahap selanjutnya adalah menganalisis data sesuai dengan hipotesis dengan menggunakan analisis statistik korelasi *r spearman* yang datanya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Variabel	Kekuatan korelasi (r)	p value	Arah korelasi
Strategi <i>coping</i> dengan <i>burnout</i>	-0,51	0,692	Negatif

Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* dengan *burnout* dengan kekuatan korelasi (r) cukup tinggi ( $r = -0,51$ ,  $p = 0,692$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah strategi *coping* pada guru dan sebaliknya semakin rendah *burnout* maka semakin tinggi strategi *coping* pada guru.

Selain itu, hubungan antara *burnout* dengan strategi *coping* tipe *emotional-focused coping* yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan, dengan kekuatan korelasi sangat rendah ( $r = -0,158$ ,  $p = 0,219$ ). Hal ini berarti semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah *emotional-focused coping* pada guru. Kemudian dilanjutkan hubungan antara *burnout* dengan strategi *coping* tipe *problem-focused coping* yang menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi sangat rendah ( $r = 0,032$ ,  $p = 0,805$ ). Hal ini berarti semakin tinggi *burnout* maka semakin tinggi *problem-focused coping* pada guru.

Berdasarkan hasil kedua korelasi tersebut dimana kedua variabel menunjukkan korelasi cukup kuat, hal ini berarti bahwa semakin tinggi *burnout* guru maka akan semakin rendah penggunaan strategi *coping* baik *problem-focused coping* maupun untuk *emotional-focused coping* dan sebaliknya semakin rendah *burnout* guru maka akan semakin tinggi penggunaan strategi *coping* baik *problem-focused coping* maupun untuk *emotional-focused coping*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas guru TK di Kecamatan Tampan cenderung lebih sering menggunakan *emotional focused coping* (67,7%) dari pada *problem focused coping* (32,3%). Dimana seseorang yang menggunakan *emotional focused coping* berusaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan.

Seorang guru yang mengalami masalah atau tekanan dalam pekerjaannya akan mengabaikan tugasnya dan memilih untuk tidak memikirkannya, namun terdapat pula guru yang tetap mengerjakan tugasnya dengan hati-hati walaupun terasa berat. Mengabaikan tugas dan memilih untuk tidak memikirkannya merupakan suatu bentuk *emotional focused coping*, sebaliknya mengerjakan tugasnya dengan hati-hati walau terasa berat merupakan suatu bentuk *problem focused coping*.

Pada kenyataannya bila diamati ada beberapa model orang yang mempunyai kecenderungan menggunakan *emotional focused coping* saja atau *problem focused coping* saja. Ketika seseorang berhadapan dengan sumber stres maka ia akan mengalami suatu penilaian, selanjutnya melakukan *coping* untuk menangani sumber stres tersebut agar seseorang tersebut tetap dalam keadaan stabil.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan guru TK Se-Kecamatan Tampan sangat tergantung pada tingkat stres yang dialaminya, apabila tingkat stresnya rendah strategi *emotional focused coping* akan terbentuk, sebaliknya

bagi guru TK yang mengalami stres tinggi strategi *problem focused coping* akan terbentuk.

Seorang guru yang mengalami masalah atau tekanan dalam waktu yang lama akan menuntut adanya keterlibatan emosi yang tinggi serta standar keberhasilan pribadi. Hal ini akan menjadikan seorang guru tersebut merasa lelah dan frustrasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkannya tidak tercapai. Hal ini juga dapat memungkinkan guru tersebut menjaga jarak maupun bersikap sinis dengan rekan kerja, kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain, membolos, sering terlambat, mengeluh, keinginan pindah kerja maupun pensiun dini. Jika hal ini terjadi, seorang guru akan merasa tidak memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan sebab semua menjadi serba salah. Seseorang yang selalu menyalahkan dirinya, tanpa mampu melihat secara realistis keadaan yang menimpanya, menunjukkan rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri. Ia berusaha bekerja di luar kemampuannya dan hal ini sama artinya memaksakan diri untuk meraih sesuatu yang sulit.

Menurut Sutjipto (dalam M Hanafi, 2012) salah satu faktor kepribadian yang diduga memicu munculnya *burnout* adalah kemampuan mengelola emosi. Se jauh mana seseorang mampu mengelola emosi, dapat terlihat ketika orang tersebut mampu mengendalikan perubahan-perubahan pada fisiknya ketika emosi itu muncul. *Burnout* pada guru terjadi dalam situasi yang menuntut seorang guru bertanggung jawab secara emosional terhadap pekerjaannya, sehingga menyebabkan efektifitas kerja menurun, hubungan sosial dengan rekan kerja renggang dan timbul perasaan negatif terhadap orang lain, pekerjaan maupun tempat kerja. Penelitian Farhati dan Rosyid menemukan bahwa dukungan sosial yang baik serta karakteristik pekerjaan yang jelas memberikan kontribusi positif dalam menurunkan *burnout*.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa guru TK Se-Kecamatan Tampan mengalami *burnout* sedang yaitu sebanyak 62 orang dengan persentase 100%. Oleh karena penyebab *burnout* bermacam-macam, hal ini tergantung pada seberapa siap baik fisik, mental maupun emosi seorang guru menghadapi stres ataupun tekanan yang melebihi daya tahannya dan jika bertahan lama akan dapat menimbulkan *burnout*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1). Strategi *coping* jenis *emotional focused coping* merupakan jenis strategi *coping* yang paling banyak digunakan oleh guru TK Se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, yaitu berada pada kategori sedang. Dimana pada tipe *emotional focused coping* guru berusaha mengatur emosi negatif yang dirasakannya dan berusaha mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan hal-hal yang disukai untuk meminimalkan stresnya.
- 2). *Burnout* pada guru TK Se-Kecamatan Tampan berada pada tingkat sedang. Hal ini membuktikan bahwa *burnout* tidak sepenuhnya menjadi masalah ketika berada di lingkungan pekerjaan.
- 3). Terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *burnout* pada guru TK Se-Kecamatan Tampan Pekanbaru.

## REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti menyarankan beberapa rekomendasi untuk beberapa pihak.

### 1. Pendidik

Pendidik hendaknya dapat menyeimbangkan antara penggunaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* sehingga tidak berdampak buruk pada keseharian dan kinerja saat bekerja.

### 2. Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian deskriptif pada variabel *burnout* agar lebih mendalami permasalahan yang ada. Dan dapat menemukan variabel lain yang berhubungan dengan *burnout* selain strategi *coping*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amani. 2010. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Kecenderungan Burnout pada Guru Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi. FK Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Anastasia S, dkk. 2012. *Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 1 No. 1 (2012). Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Surabaya. <http://journal.ubaya.ac.id> (diakses 24 Juni 2015).
- Eingrit Permaitiyas. 2013. *Stres Kerja dan Strategi Coping Karyawan (Teller) Bank*. Jurnal Online Psikologi Vol. 01 No. 01, Thn. 2013. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. <http://ejournal.umm.ac.id> (diakses 12 Maret 2015).
- Eva Novita dkk. 2011. *Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua*. INSAN Vol. 13 No. 02, Agustus 2011. Fakultas Psikologi Universitas Hang-Tuah Surabaya. Surabaya. (diakses 24 Juni 2015).
- Ika Dian Purwanti, dkk. 2013. *Hubungan antara Pola Asuh Demokratis dengan Emosi pada Siswa SMA Negeri 9 Samarinda*. Jurnal Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.
- M. Darwis. 2006. *Emosi*. Erlangga. Jakarta.
- Muchlisin Riadi. 2013. *Strategi Coping*. [www.kajianpustaka.com/2013/10/strategi-coping.html?m=1](http://www.kajianpustaka.com/2013/10/strategi-coping.html?m=1) (diakses 12 Maret 2015).
- Muhammad Hanafi, Reny Yuniasnati. 2012. *Hubungan antara Kematangan emosi dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta*. Jurnal insight Volume 10, nomor 1, Februari 2012. Fakultas Psikologi Mercu Buana Yogyakarta.



- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto. Jakarta.
- Riduwan. 2010. *Dasar-dasar Statistika*. Alfabeta. Bandung.
- Rini Thantina Arianti. 2002. Tingkat Stres dan Strategi Koping Ibu pada Keluarga dengan Anak Reterdasi Mental. *Skripsi*. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Restu Dwi Prihantina. 2011. Konsep Keerdasan Emosional, Tingkat Stress dan Strategi Koping Remaja pada Berbagai Model Pembelajaran di SMA. *Skripsi*. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Selly Fuji Andiyani. 2007. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup dan Coping Mechanism Guru SN Negeri dan Swasta. *Skripsi*. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Suci Martha Dani. 2013. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Pekanbaru.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Managemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Triantoro, S & Nofrans, ES. 2012. *Managemen Emosi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Ulfiani Rahman. 2007. *Mengenal Burnout pada Guru*. Lentera Pendidikan, Edisi X, No. 2, Desember 2007 (216-277).